

PROGRAMA DE ACOGIDA

PROMOCIÓN DE UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

ÍNDICE:

1. OBJETO
2. FINALIDAD
3. OBJETIVOS
4. DESTINATARIOS
5. RECOMENDACIONES
6. PROPUESTA DESDE
CÁRITAS DIOCESANA DE
OSMA-SORIA

INTRODUCCIÓN

Alimentarse de forma correcta es un tema que está relacionado directamente con una salud adecuada.

El aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio de estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, grasas de tipo trans, azúcares libres y más sal. Paralelamente no se consumen suficientes frutas, verduras y fibra dietética. Numerosas enfermedades tienen relación con nuestra dieta (diabetes, hipertensión, alteraciones de lípidos sanguíneos, cáncer...).

Las sociedades occidentales están muy preocupadas por este tema.

La Organización Mundial de la Salud realiza estudios y recomendaciones a los poderes públicos y organismos de diferentes países para que, a través de sus recursos propios promuevan hábitos de vida saludables con una adecuada alimentación y ejercicio físico, de manera que sirva como medio para alcanzar un mayor nivel de bienestar.

En el 2004 aprueba la “Estrategia Mundial OMS sobre régimen alimentario, Actividad física y Salud”.

En el año 2010, la Asamblea mundial de la salud aprobó una serie de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a niños.

En el año 2012, la Asamblea mundial de la salud, adopta un plan de aplicación integral sobre nutrición de la madre, el lactante y el niño pequeño.

En el año 2013, la Asamblea mundial de la Salud acordó nueve metas mundiales de aplicación voluntaria para la prevención y control de enfermedades no transmisibles, entre las que figuran el aumento de la diabetes y la obesidad. Se probó el “Plan de acción mundial de la OMS para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020”. La obesidad es un problema que afecta también a la infancia y que resulta preocupante.

En el año 2014 la organización para la agricultura y la alimentación de las Naciones Unidas(FAO) ORGANIZARON CONJUNTAMENTE LA SEGUNDA Conferencia Internacional sobre Nutrición, en la que se establecen estrategias para promover una alimentación variada, inocua y saludable en todas las etapas dela vida.

En relación a una alimentación sana, la Organización Mundial de la Salud (2015: nota descriptiva 394) destaca:

- Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.
- Las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo.

- Los hábitos alimentarios sanos comienzan los primeros años de vida. La lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo.
- La ingesta calórica debe estar en consonancia con el gasto calórico.
- Limitar el consumo de azúcar, forma parte de una dieta saludable.
- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10 % de la ingesta calórica total, forma parte de una dieta saludable.

Dentro de la globalidad de estas recomendaciones, se debe prestar especial atención a la alimentación saludable durante la lactancia y la niñez. Durante los dos primeros años de vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de desarrollar enfermedades no transmisibles más adelante.

La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación(S.E.D.C.A.) utiliza la rueda de alimentos como medio de apoyo y herramienta para promover la alimentación saludable. Sus objetivos son sensibilizar a la población en general sobre los beneficios que una dieta saludable, variada y equilibrada puede proporcionar a su organismo y su salud.

Esta breve exposición normativa nos acerca a la preocupación que se muestra por la promoción de una alimentación saludable.

Cáritas Diocesana de Osma-Soria quiere colaborar con estas expectativas en la medida en la que pueda y mediante los recursos de los que dispone.

1. OBJETO

El presente documento tiene por objeto el establecimiento de criterios básicos y generales para facilitar la educación de hábitos de vida saludables mediante la adecuada alimentación.

2. FINALIDAD

Promover la alimentación saludable y equilibrada.

3. OBJETIVOS

- Crear un documento de referencia para los agentes de Caritas Diocesana de Osma-Soria.
- Educar a las familias y participantes en una alimentación sana y equilibrada.
- Destinar la cuantía económica de la Tarjeta Sociedad a la compra de alimentos básicos y adecuados.
- Contribuir, en la medida de nuestras posibilidades, con los organismos y servicios públicos en promover hábitos de vida saludables.

4. DESTINATARIOS

- Participantes de Caritas Diocesana de Osma-Soria que son beneficiarios de la Tarjeta Sociedad

5. RECOMENDACIONES

Debemos tener en cuenta, ante todo, que la alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico...), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.

Se considera una dieta equilibrada aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales

Las orientaciones básicas en relación a una alimentación sana dictadas por la Organización Mundial de la Salud son:

EN ADULTOS:

- Comer frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales
- Al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día
- Limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10 % de la ingesta calórica total. El azúcar libre también puede estar presente en zumos y concentrados de frutas.
- Limitar el consumo de grasa. Las grasas no saturadas (aguacates, frutos secos, aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (carne grasa, mantequilla, aceite de palma y coco, nata, queso, manteca de cerdo.
- Las grasas industriales de tipo trans, no forman parte de una dieta sana (alimentos procesados, comida rápida, aperitivos, alimentos fritos, pizzas, pasteles, galletas, margarinas y pastas para untar).

- Limitar el consumo de sal en 5 gr al día (aproximadamente una cucharadita de café) y que sea sal yodada.

LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS:

Mismas pautas que para la alimentación en adultos, pero teniendo en cuenta:

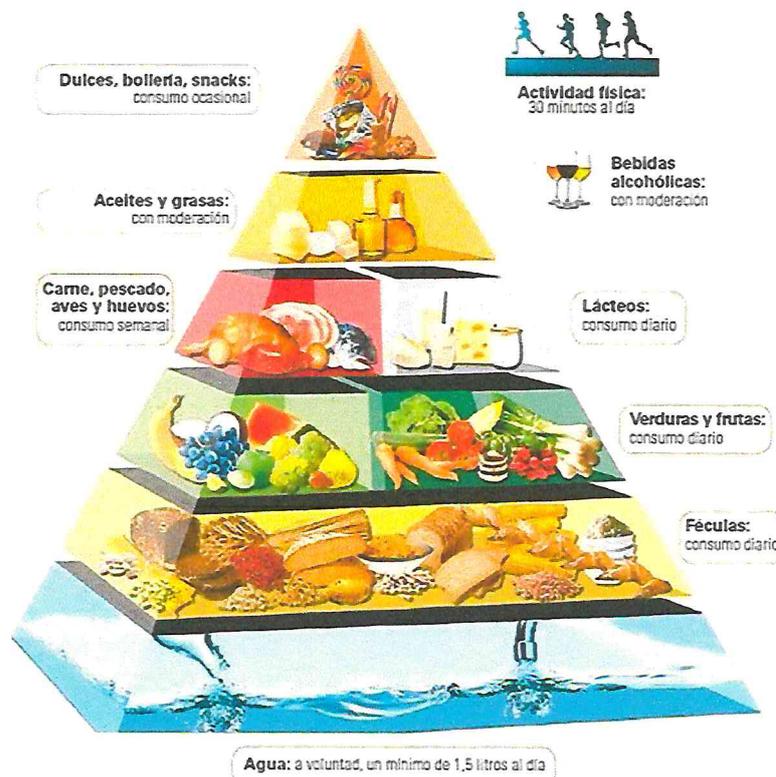
- Debe alimentarse a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.
- La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.
- A partir de los seis meses de edad, deberán introducirse en la alimentación del niño alimentos complementarios, variados, adecuados, inocuos y nutrición, sin abandonar la lactancia materna. No deberá añadirse sal o azúcar a los alimentos complementarios.

Se han desarrollado diversas herramientas gráficas que ayudan a educar a la población en general y que sirven como mecanismo de ayuda a instituciones para la sensibilización y concienciación.

Nosotros en este documento nos centraremos en dos de ellas: la pirámide de alimentos y la rueda de alimentos.

PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

Es un gráfico diseñado con el fin de indicar de forma simple cuales son los alimentos necesarios en la dieta y en que cantidad deben consumirse para lograr una dieta sana y equilibrada.



RUEDA DE ALIMENTOS

Se trata de un recurso gráfico que se utiliza por diferentes instituciones u organismos para seguir una alimentación segura y equilibrada.

La clasificación de los alimentos se basa en varios grupos con características similares nutricionales. Los alimentos que deben consumirse de forma más frecuente están representados con un tamaño mayor, respecto de los que se considera que debe ser en situaciones esporádicas, que tienen un tamaño más pequeño.

En España se utiliza esta herramienta de representación por diversos profesionales, para la educación nutricional de la población.

La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA® 2007



6. PROPUESTA DESDE CÁRITAS DIOCESANA DE OSMA-SORIA

Como ya hemos explicado, este documento está destinado a constituirse como una guía para educar a las familias destinatarias de la Tarjeta Sociedad, en hábitos de vida saludables a través de la adecuada alimentación.

Para establecer los criterios y orientaciones reflejados en la tabla (ANEXO I) hemos tenido en cuenta los estudios y orientaciones que nos proporciona la Organización Mundial de la Salud, así como las recomendaciones de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Sus planteamientos respetan las particularidades de cada persona, así como las diferentes culturas y productos disponibles.

Las familias destinatarias de la Tarjeta Sociedad tienen una situación económica precaria. La ayuda es complementaria con respecto a los ingresos con los que cuenta la familia.

Con los medios de los que disponemos, no podemos cubrir de forma total la necesidad básica de alimentación. Nuestra ayuda supone un apoyo.

Se persigue que con el dinero que se les entrega a los participantes adquieran los productos reconocidos en la rueda de alimentos.

Para facilitar la comprensión, se les proporcionará una hoja informativa (ANEXO II) con las recomendaciones.

Deben gastar el dinero de la tarjeta sociedad en los alimentos que se proponen como más saludables y básicos.

En nuestras recomendaciones los productos aparecen de forma más concreta, ya que nos dirigimos a una población que necesita conocerlo de esta manera.

También se pretende dar pautas para que comparen precios e intenten adquirir los productos más rentables, siendo igual de saludables.

Las propuestas son flexibles y están abiertas a cambios y mejoras.

PRODUCTOS PROHIBIDOS



ALCOHOL

COSMÉTICOS

DULCES

REFRESCOS CON AZÚCAR (coca cola, fanta...)



PRODUCTOS DE PRIMERA NECESIDAD

FRUTAS (todo tipo: manzanas, peras, plátanos, fresas, sandía...)

HORTALIZAS Y VERDURAS (todo tipo: tomates, pimientos...)

LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS (de todo tipo: lentejas, garbanzos...preferiblemente secas).

CACAO (cola cao y derivados)

PAN/CEREAL/PATATAS

CARNE (incluimos embutido)

PESCADO (si latas de atún)

LÁCTEOS (leche, queso y yogures)

PARA EL DESAYUNO: galletas maría, tostada...

HIGIENE (cepillo de dientes, pasta dientes, gel, champú, lejía, detergente lavador, fregona, cepillo, compresas o similar y productos para bebés)

ACEITTE DE OLIVA

La nueva Rueda de los Alimentos

SIEMPRE 2007



OTROS QUE NO SON DE PRIMERA NECESIDAD

PRIMERA NECESIDAD

Bebidas con azúcar (batido chocolate, néctar de frutas...); postres con azúcar (flanes, mousse de yogur, tiramisú...) bollería o galletas dulces (croissants, galletas "rebuenas", napolitanas, productos prefabricados (paella preparada, latas de conserva...); otros productos con grasas (nata líquida, nata para montar, pizza, mermeladas), otros de higiene (suavizante, ambientadores...); café

ANEXO II

Alimentarse de forma correcta está relacionado con una salud adecuada. Llevar una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de muchos factores: personales (edad, sexo...) contexto cultural, hábitos saludables...no obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siempre son los mismos.

La rueda de alimentos nos permite conocer los productos considerados sanos y que no pueden faltar en nuestra dieta.

La adquisición de productos alimenticios con la Tarjeta Sociedad de Caritas Diocesana de Osma-Soria estarán destinados a la adquisición de alimentos considerados de primera necesidad. Estos son:

FRUTAS (de todo tipo: manzanas, peras, plátanos, fresas, sandía...)

HORTALIZAS Y VERDURAS (de todo tipo: tomates, pimientos...)

LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS (de todo tipo: lentejas, garbanzos...preferiblemente secas).

CACAO (cola cao y derivados)

PAN/CEREAL/PATATAS

CARNE

PESCADO

LÁCTEOS (leche, queso y yogures)

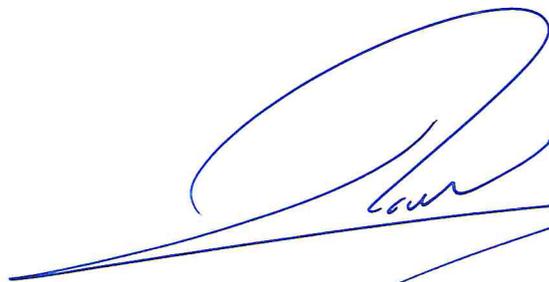
PARA EL DESAYUNO: pan o galletas (maría, tostada o similar)

HIGIENE (cepillo de dientes, pasta dientes, gel de baño, champú, lejía, detergente para lavadora, fregona, cepillo y productos para bebés).

ACEITE DE OLIVA

Documento elaborado por la Trabajadora Social del Programa de Acogida de Cáritas Diocesana de Osma-Soria: Mónica Sánchez Hervalejo.

Con el visto bueno y aprobación del Director de Cáritas Diocesana de Osma-Soria



Fdo: D. Francisco Javier Ramirez de Nicolás
Director de Cáritas Diocesana de Osma-Soria

En Soria, a 22 de marzo del 2018